Machine Translated by Google

Cruz Roja

دليل التدابير المصاحبة لبرنامج المساعدة المادية الأساسية التابع للبرنامج الأساسي للصندوق الاجتماعي الأوروبي +أليكانتي

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos

Machine Translated by Google

صُمم برنامج المساعدة المادية الأساسية التابع للصندوق الاجتماعي الأوروبي بلس -البرنامج الأساسي -كأداة أساسية لضمان الرعاية الشاملة للأفراد. ويعزز البرنامج رفاههم واستقلاليتهم من خلال توفير بطاقة مسبقة الدفع تُمكّن الأسر المستفيدة من تغطية الاحتياجات الأساسية المتعلقة بالحق في الغذاء الكافي.

لتحقيق هذه الأهداف، لا يكفي وضع مبادئ توجيهية عامة: بل من الضروري تنفيذ تدابير الدعم التي تسهل التطبيق العملي للبرنامج وتضمن تأثيره الحقيقي على حياة الناس.

يجمع هذا الدليل بين الإرشادات والموارد التي تهدف إلى استكمال
برنامج أساسي في ثلاثة مجالات رئيسية:

•الموارد الاجتماعية: ضمان الوصول إلى الدعم والخدمات التي
تعزيز الاندماج وتحسين جودة الحياة.
•التوظيف: تعزيز فرص العمل وتنمية المهارات
التي تعزز الاستقلال الاقتصادي.
•التغذية: لتوفير معلومات من أجل نظام غذائي أكثر توازناً يتناسب مع الاحتياجات الفردية.

تهدف التدابير المقترحة إلى:

•تسهيل المشاركة الفعالة للمستخدمين و
العائلات.
•تشجيع التدريب كآلية للتحسين.
•تزويد العائلات بالأدوات التي تمكنهم من إدارة شؤونهم
الاقتصادات بطريقة أكثر ملاءمة.

في نهاية المطاف، يهدف هذا الدليل إلى أن يكون أداة عملية تعزز فعالية البرنامج الأساسي، وتساهم في إدماج الناس

المستفيدون من خلال علاقة الموارد كركائز للرعاية الشاملة والمستدامة.

Machine Translated by Google

الموارد الاجتماعية

كوكس تاون هول، بلازا دي لا جلوريتا ،1
03350كوكس

مبنى بلدية كريفيلنت، شارع ريبيرا، بدون رقم
03330كريفيلنت

دينيا سيتي هول بلازا أركسيدوك كارليس ،3
03700دينيا

قاعة مدينة دولوريس، ساحة الجنرال لوبيس 1
03150دولوريس

قاعة مدينة إلدا، بلازا دي لا كونستيتسيون ،1
03600الطبخ

قاعة مدينة إلتشي Calle Ànimes 1,03202إلتشي

فينيسترات تاون هول بلازا دي لاجونتامنت ،1
03509فينسترات

قاعة مدينة فورمينتيرا ديل سيجورا ، بلازا ديل أيونتامينتو 03179 ،1فورمينتيرا ديل سيجورا ؛ قاعة مدينة جواردامار ديل سيجورا، بلازا دي لا كونستيتسيون 03140 ،5جواردامار ديل سيجورا؛ قاعة مدينة إيبي ، كالي لاس إيراس 03440 ،48 إيبي؛ قاعة مدينة مونفورتي ديل سيد ، بلازا دي إسبانيا 03670 ،1مونفورتي ديل سيد؛ قاعة مدينة مونيفر، بلازا دي لا سالا 03640 ،1مونيفر؛ قاعة مدينة لوس مونتيسينوس ، بلازا دي لا أيونتامينتو 03726 ،2لوس مونتيسينوس؛ قاعة مدينة مورو دالكوي، بلازا ماتزيم 03830 ،5مورو دالكوي

4، 03110 Mutxamel؛ Novelda Town Hall، Plaza de España 1، 03660
Mutxamel Town Hall، Plaza del Ayuntamientoنوفيلدا؛ قاعة مدينة لا نوسيا، بلازا

مايور 03530 ،1لا نوسيا؛ Onil Town Hall، Calle Barberán i Collar 15، 03430 Onil

قاعة مدينة أوريويلا، شارع لوبيز بوزاس، s/n
03300أوريويلا

قاعة مدينة بيترير، بلازا دي بيكس 03610 ،1بيترير

قاعة مدينة بينوس / إل بينوسو بلازا دي إسبانيا 1
03650بينوس/ إل بينوسو

قاعة مدينة بوبل نو دي بينيتاتكسل
Calle Mercat 1، 03726 Poble Nou de Benitatxell

شارع روخاليس تاون هول ماليكون
إنكانتا، بدون رقم، 03170روخاليس

قاعة مدينة سان فيسنتي ديل راسبيج
كالي سرفانتس 03690 ،10سان فيسينتي ديل راسبيج

المديرية العامة للإدماج والتعاون الإنمائي -حكومة فالنسيا.

ج/ دي لا ديموقراطيا، .77مدينة أفدا. 9أكتوبر. توري .3

-46018فالنسيا

المديرية الإقليمية للخدمات الاجتماعية والمساواة والإسكان.

رامبلا ميندیز نونیز، -03002 41أليكانتي

أغوست تاون هول، بلازا دي إسبانيا، 03698 ،1أغوست

قاعة مدينة أليكانتي، أفينيدا كونستيتسيون ،1
03002أليكانتي

قاعة مدينة ألباتيرا، بلازا سان خايمي ،2
03340ألباتيرا

ألكوي تاون هول، كالي إل كامي 03801 ،40ألكوي

قاعة مدينة ألفاس ديل بي، شارع فيديريكو غارسيا لوركا 11,03580ألفاس ديل بي، إل

قاعة مدينة المرادي، ساحة سان أندريس
03160ألمورادي

ألتيا تاون هول، بلازا دي خوسيه ماريا بلانيليس 1
03590ألتيا

قاعة مدينة أسبي، بلازا مايور، 03680 ،1أسبي

بانيريس دي ماريولا تاون هول بلازا ديل
قاعة المدينة 1,03450بانيريس دي ماريولا

قاعة بلدية بينيدورم، ساحة لوس رييس التابعة لـ SSMM
إسبانيا 1,03501بينيدورم

قاعة مدينة بينيجوفار، شارع خوان رامون خيمينيز 8
03178بينيخوفار

قاعة مدينة بينيسا، شارع فرانسيسكو سيندرا ،2
03720بنيسا

قاعة مدينة بيجاسترو، شارع جوبيلادوس، رقم
03380بيغاسترو

قاعة مدينة كالوسا دي سيجورا، شارع كارمن غارسيا
سوريبس 9.03360كالوسا دي سيجورا

كالب تاون هول، أفينيدا بويرتو دي سانتا ماريا 7
03710كالبي

مبنى بلدية كامبيلو، شارع المحطة
(C Social El Barranquet) 16,03560 Campello, El

قاعة مدينة كاستالا، بلازا مايور 03420 ،1كاستالا

قاعة مدينة كوكنتينا، بلازا دي لا فيلا ،1
03820كوكينتينا

Machine Translated by Google

مجتمع الكرمة والرخام –
فيديمار
بلازا جوميز نافارو 1,03669لا رومانا

رابطة البلديات القطبية
سان جاومي الأول شارع 1،03828طائرات

رابطة لا بونيغوا للبلديات
ساحة قاعة المدينة 1,03111بوسوت

قاعةSant Joan d'Alacant Town Hall، Plaza de la Iglesia 5، 03540 Sant Joan d'Alacant؛
مدينة سانتا بولا، كالي كاستانيوس 10، 03130سانتا بولا؛ قاعة مدينة ساكس، بلازا دي لا كونستيتسيون
1، 03630ساكس

قاعة مدينة تيولادا، كالي ألاكانت 9،
03725تيولادا

قاعة مدينة توريفايجا، Torrevejenses ausentes 39، 03181
Calleتوريفايجا
فيلا جويوسا / قاعة مدينة فيلاجويوسا، كالي ميجور 14
03570فيلا جويوسا / فيلاجويوسا
قاعة مدينة فيلينا، بلازا سانتياغو 1، 03400فيلينا
قاعة مدينة تشابيا، شارع رافائيل إشاجو 3،
03730خابيا
قاعة مدينة شيكسونا، أفينيدا كونستيتسيون 6
03100جيجونا

مجتمع ألتو فينالوب
ساحة الدستور 1,03410بيار

رابطة بلديات باجو سيجورا بلازا إسبانيا 1(ص.ب. 03390 ،(018بينيجوزار

مجتمع لا فيغا
ساحة قاعة المدينة 4، 03370ريدوفان

اتحاد الخدمات الاجتماعية و
الطابع الثقافي لكالوسا في إن ساريا،
بولوب، تاربينا، بولولا، بينيمانتيل،
كونفريدس (ينبغي أن يكون بحريًا)
بلازا إسبانيا 14-2o،03510كالوسا دي إنسارا

جمعية الخدمات الاجتماعية والسياحة
بيجو ولاتزوبيا والوديان
شارع رامون واي كاخال 14، 03780بيغو

Machine Translated by Google

المنظمات والكيانات الاجتماعية

المكتب الإقليمي للصليب الأحمر الإسباني في أليكانتي. غلوريتا دي لا سوليداريداد، 03005-1أليكانتي

www.cruzroja.esهاتف: 41 41 25 965

التدخل الاجتماعي، حالات الطوارئ، التوظيف، البيئة، الشباب والصحة.

مركز أليكانتي للمؤتمرات

كالي ألبيرولا، 03007-36أليكانتي

www.accem.es

الدفاع عن الحقوق الأساسية. تقديم الدعم والمساعدة للأشخاص الذين يعانون من الإقصاء الاجتماعي أو المعرضين لخطره.

أفامر فالنسيا

شارع موريونس، 03182-1°-28توريفاجا

www.afammer.es

النساء والأسر في المناطق الريفية: التدريب، وتوظيف الإناث، والمشاركة الاجتماعية، والبيئة.

الجمعية الإسبانية لمكافحة السرطان (AECC)

أفدا. كاتدراتيكو سولير، 4باجو 03007 –أليكانتي

www.aecc.es/valencia

الوقاية والدعم والمساعدة لمرضى السرطان.

رابطة الولايات لرعاية الأسر البديلة: من أجل حقوقك. (ASEAF)

C/ Chiva, 19 2°, 46380تشيستي (فالنسيا)

www.aseaf.org

الدفاع عن حقوق الأطفال والمراهقين الذين هم أو كانوا تحت شكل من أشكال الحماية.

جمعية سانت فنسنت دي بول الخيرية

كالي مونفورتي ديل سيد، 03012-26أليكانتي

www.aavp.es

الاهتمام بالأشخاص الذين يعانون من أوضاع ضعف شديدة.

كاريتاس ديوسيزانا دي أليكانتي

كالي أغيلاس، 03006 ،33.3°أليكانتي

www.caritasoa.org

الاندماج في سوق العمل، ودعم الأسرة، والإسكان، وكبار السن.

كاريتاس ديوسيسانا أوريهويلا-أليكانتي Calle Comedias, 4, 03300أوريويلا

www.caritasoa.org

الاندماج في سوق العمل، ودعم الأسرة، والإسكان، وكبار السن

مجتمع سيرمي فالنسيا

www.cermicv.org فالنسيا Gran Vía Ramon y Cajal، 13 46007

تنسيق شؤون ذوي الإعاقة والدفاع عن حقوقهم.

Machine Translated by Google

COCEMFEأليكانتي Calle Cronista Joaquín Collia، 5-03010أليكانتي

www.cocemfealicante.org

تنسيق شؤون ذوي الإعاقة والدفاع عن حقوقهم.

FAD Youth Calle Capitán General، 14- 03014أليكانتي

www.fad.es

الوقاية من الإدمان، وتوعية الشباب، والقيم الاجتماعية. برامج الدعم
والاندماج الاجتماعي.

مؤسسة سيبايم

كالي هيركوليس، 30، محلي 03006-1أليكانتي

www.cepaim.org

المساعدة الإنسانية واستقبال المهاجرين

لامدا LGTBالجماعية مجتمع فالنسيا .Avديل برايمر دي مايو 46017، 55فالنسيا. www.lambdavalencia.org

الدعم النفسي/الاجتماعي، والتنوع الجنسي والجندري.

أورينتا -مكتب شامل للمثليين والمتحولين جنسياً

أفدا. دي جايمي الثاني، 03004، 76أليكانتي

www.orienta-alc@gva

مجتمع فالنسيا الذي يشمل الجميع

C/ Quart, 29باجو 46001 -فالنسيا www.plenainclusioncv.org

تقديم الدعم للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وعائلاتهم.

منظمة إنقاذ الطفولة مجتمع بلنسية، بلازا تيتوان، 46003 - 8فالنسيا، إسبانيا www.savethechildren.es

الأطفال المعرضون للخطر، والدعم التعليمي والأسري في الأحياء الهشة.

روابط الموارد الاجتماعية

https://www2.cruzroja.es/centro-de-documentacion

https://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id_proc=G20560

https://www.cvongd.org/es/guia-ongd/

Machine Translated by Google

موارد التوظيف

يهدف هذا القسم من الدليل إلى توفير الموارد المتاحة في مقاطعة أليكانتي للباحثين عن عمل. ويتضمن روابط لمنصات البحث عن وظائف، ووكالات التوظيف المؤقت، ومراكز ومؤسسات دعم التوظيف العامة والخاصة.

كما يحتوي على عناوين وأرقام هواتف مراكز تقديم المشورة والمساعدة العامة بشأن التوظيف وفرص العمل.

مندفع

وكالة التوظيف البلدية التابعة لمجلس مدينة أليكانتي. خدمة مجانية.

كالي سان خوان بوسكو، 15،-03005أليكانتي

رقم الهاتف: 700 145 965

www.implusalicante.es

مواقع التوظيف العامة

www.computrabajo.es

www.infoempleo.com

www.camaraalicante.com

www.monster.es

www.cambiadeempleo.com

https://es.jobrapido.com/

www.infojobs.net

www.oficinaempleo.com

https://jobtoday.com/es

www.portalparados.es

https://es.jooble.org/

https://es.linkedin.com

www.indeed.es

لابورا (سيرف سابقاً):

بينالوا لابور -ج/ إليزابيث الكاثوليكية -1

-3رقم الهاتف: 965918800

لابورا سان خوان بوسكو -ج/ سان خوان

بوسكو - 15الهاتف: 965984497

لابورا لوس أنجلوس –ج/ جافيا -2

رقم الهاتف: 965910142

http://www.labora.gva.es/es/ciutadania

التدريب عبر الإنترنت:

http://www.labora.gva.es/es/oferta-formativa

بوابة التوظيف SEPE

جهة عامة تقوم بأعمال تقديم المشورة أو المعلومات المهنية أو اختيار الموظفين للمساعدة في البحث عن وظيفة.

للوصول إلى محرك البحث مباشرة

بالنسبة لوكالات التوظيف (باختيار مقاطعة أليكانتي)، أدخل هذا العنوان مباشرة في شريط البحث.

المتصفح:

https://www.empleate.gob.es/empleo/#/ .

Machine Translated by Google

منظمات وكيانات التوظيف

الصليب الأحمر الإسباني

مكتب مقاطعة أليكانتي. -03005 Glorieta de la Solidaridad, 1 أليكانتي. www.cruzroja.es

خدمات دعم التوظيف للأشخاص الذين يواجهون صعوبات اجتماعية. خدمات استشارية للعمل الحر وتأسيس الأعمال التجارية، موجهة لعموم السكان.

ACCEM.

كالي ألبيرولا، 36-03007أليكانتي www.accem.esبرنامج اجتماعي-عمالي يستهدف اللاجئين والمهاجرين. ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9:00 صباحاً إلى الساعة 2:00ظهراً.

وكالة أليكانتي للتنمية الاقتصادية والاجتماعية (ADL)(مكتب المنطقة المركزية).

ج/ خورخي خوان، ،03002، 21أليكانتي. مبنى بلدية بويرتا فيريسا.

الهاتف: ،965145700الفاكس: ،965128216البريد الإلكتروني: agenciadecolocacion@alicante-ayto.es . ساعات العمل:

الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9:00صباحاً إلى الساعة 2:00مساءً.

وكالة أليكانتي للتنمية الاقتصادية والاجتماعية (مكتب المنطقة الشمالية).

شارع أباد فرناندیز هیلغیرا، ،03014، 23أليكانتي. هاتف: ،965930338فاكس: ،965128216البريد الإلكتروني: urban.aldes@alicante-ayto.es.

ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9:00صباحًا إلى 2:00ظهرًا.

وكالة التنمية الاقتصادية والاجتماعية في سان فيسنتي ديل راسبيج.

ج/ بينيتو بيريز جالدوس، رقم 30. 03009سان فيسنتي ديل راسبيج هاتف: .965675065فاكس: 965675119.

empleoyformacionsanvicente@gmail.com.ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9:00صباحاً إلى الساعة 2:00مساءً.

وكالة كاريتاس للتوظيف.

يرجى تحديد موعد. العنوان: شارع فيرجن دي لاس نيفيس، ،03009، 4تومبولا، أليكانتي. الهاتف: .661633939للتواصل: أليسيا كابريرا. ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة.

من 9إلى 14.

باحثو الأراضي. وكالة التنمية الريفية. بنك وظائف للملفات الشخصية في القطاع الزراعي.

ج/ بارانكيت، 46870.، entlo.، 1أونتينينت (فالنسيا). هاتف: .644846631البريد الإلكتروني: info@buscatierras.com يمكنك التقديم لمعرض التوظيف عبر الموقع الإلكتروني التالي: https://buscatierras.com/bolsa-empleo-agraria

غرفة تجارة أليكانتي.

Plaza Ruperto Chapí, 3, 03001 Alicante - الهاتف: .965201133الفاكس: info@camaralicante.com 965128216

مركز تعزيز توظيف الشباب. المركز 14(الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 16و 35عامًا).

كالي لابرادورس 14، 03002أليكانتي. الهاتف: 965149666.centro14@alicante-ayto.es ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00إلى 22:00، والسبت من الساعة 10:00إلى 14:00.

Machine Translated by Google

مركز عمل جديد.

ج/ سان رايموندو 21أليكانتي –الهاتف: .965125599

coordinacion.alicante@novafeina.org

مركز ريادة الأعمال.

شارع .C/Cid رقم ،03001 ،13أليكانتي. هاتف: 965146158

مركز تنمية السياحة .(CDT ALICANTE)

(تدريب الضيافة). ج/ مونت توسال ق/ن. كاستيلو سان فرناندو. .03005أليكانتي. cdt_alicante@gva.es

سيبيام.

كالي هيركوليس، ،30محلي 03006-1أليكانتي. www.cepaim.orgخدمة التوجيه الاجتماعي والمهني للتوظيف والعمل الحر. ساعات العمل: من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9:00صباحاً إلى الساعة 2:00ظهراً.

فاجا: الاتحاد المستقل لجمعيات الغجر

ج/ سان ديونيسيو .2-3فالنسيا. .46003هاتف: http://fagavalencia.com/ 96 392 37 34خدمة التوجيه الاجتماعي والمهني للتوظيف.

اتحاد فالنسيا للأعمال في قطاع الضيافة: بنك وظائف لملفات تعريف العاملين في قطاع الضيافة

http://www.fehv.es/bolsa_de_empleo/

فورمبف ألاكانت.

شارع ماركيز دي مولينس، ،03004 ،54-52أليكانتي. هاتف: .965248082البريد الإلكتروني: forempvsud@forempv.ccoo.es.ساعات العمل: من الاثنين إلى الخميس، من الساعة 9:30صباحًا إلى 1:00ظهرًا.

شبكة EURES(العمل في أوروبا). المستشار في أليكانتي: كارلوس باستور فينتورا.

كالي بينتور لورينزو كازانوفا، ،6الطابق الرابع. ،03003أليكانتي. هاتف: euresalicante.pastor@sepe.es .965900392-3

UGT ALICANTE.

ج/ بابلو إغليسياس، ،03004 ،23أليكانتي. الهاتف: alacanti@pv.ugt.org .965148700

Machine Translated by Google

وكالات التوظيف المؤقتة (ETT)

يولين- فليكسبلان إي تي تي والخدمات

Transportes, n°13, 03008. Polígono Industrial de Babel

965.924.45 (أليكانتي)C/ Los

www.flexiplan.es www.eulen.com

يوروفيرمز

C/ D' Il.Licità غائب، 03202. 19إلتشي

966.611.398

www.eurofirms.com

نهاية

أفدا. بينتور كزافييه سوليز، 13، الطابق الأرضي، 03015، أليكانتي

965.255.813 www.interempleo.es

فريق القوى العاملة

أفدا. Maisonnave, n°9, entlo. ب، 03003، اليكانتي. 965.131.704

www.manpower.es

مجموعة الموظفين الشخصيين 7فقط

ثابت

أفدا. Maisonnave, n°19- 1°izq,03003, أليكانتي. 965.132.780

www.grupoconstant.com

C/ Churruca,20, local bajo, 03003,Alicante.

RANSTAND UNIQUE ETT

965.124.422 www.ranstand.es

أديكو

أفدا. أوريويلا، رقم 35-37، الطابق الأرضي، أليكانتي www.adecco.es

965.927.705

فترة

C/ بينتور أباريسيو، 03003، 1°B، 18، أليكانتي

965.985.137

www.aldiaett.com

أسرع إيبيريكا

أفدا. أوسكار إسبلا، رقم 18، الميزانين 2، 03003، أليكانتي. www.faster.es 965.229.334

مساعدة في التوظيف

ج/ بينتور لورنزو كازانوفا، 03003، 2° D، 5، أليكانتي.

965.98.50.34 www.helpempleo.es

شمال غرب

C/ إيطاليا، رقم 37، 03003، أليكانتي www.gruponortempo.com

966.444.904

روابط إرشادات التوظيف

https://www2.cruzroja.es/web/tips-de-orientacion-para-el-empleo/tip-publico

https://www.youtube.com/c/MulticanaldeOrientaci%C3%B3nparaelEmpleoCreE/streams

https://www2.cruzroja.es/multicanal-cree

Machine Translated by Google

مصادر لتناول الطعام بوعي

يتضمن تناول الطعام بوعي الانتباه الكامل لما نأكله، وكيف نأكله، ولماذا نأكله. فيما يلي نبذة مختصرة عن بعض الموارد الأساسية التي يمكن أن تساعد في تعزيز هذا النهج:

التثقيف الغذائي الأساسي

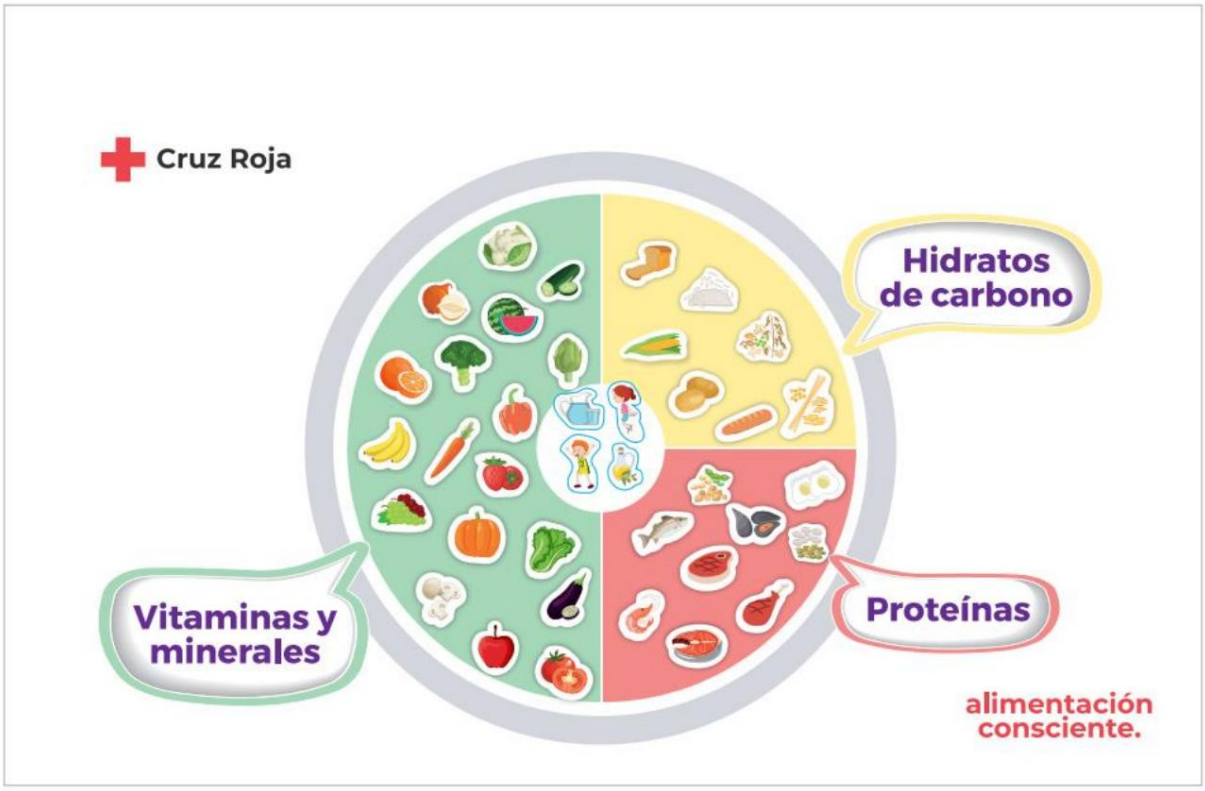
https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm

https://www.fen.org.es/

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/groups/home.htm

الطبق المتوازن. النسب الموصى بها من مكونات الطعام.



Machine Translated by Google

تخطيط الوجبات الصحية: أدوات لتنظيم وجبات أسبوعية متوازنة ونصائح لحفظها:

https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente

https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/754053075/Alimentaci%C3%B3n+Consciente+y+Plan+Reacciona.pdf/b2b67b3e-cca9-083b-fc55-7d5a21bad2ba?t=1696935974944

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades/compra/menus/home.htm

وضع العلامات الغذائية

قائمة المكونات. منظمة في الأوزان التنازلية، يتم العثور عليها في اللوحة.

الدهون. يتم تفصيل محتوى الدهون الكلية والدهون المشبعة. يُنصح باختيار المنتجات ذات المحتوى المنخفض من الدهون المشبعة وتجنب الدهون المتحولة.

الكربوهيدرات: تشمل الكمية الإجمالية وكمية السكريات. يحتوي المنتج قليل السكر على أقل من 5غرامات لكل 100غرام.

البروتينات: من المهم التحقق من كمية البروتين، خاصة في الأطعمة التي تعد مصدراً أساسياً للعناصر الغذائية.

الملح. مُقاس بالجرام. يُعتبر المحتوى الذي يزيد عن 1.5جرام لكل 100جرام مرتفعًا.

الألياف. المنتجات التي تحتوي على 3غرامات على الأقل من الألياف لكل 100غرام هي خيار جيد لصحة الأمعاء.

حجم الحصة. يتم حساب المعلومات الغذائية لحصة محددة (على سبيل المثال، كوب واحد من الحبوب أو قطعتين من البسكويت)، وليس للعبوة بأكملها.

قائمة المكونات. وهي مرتبة من الأعلى إلى الأقل كمية.

تاريخ انتهاء الصلاحية وتاريخ الاستخدام الأمثل قبل. يشير هذا التاريخ إلى المدة التي يصبح فيها الطعام آمناً للاستهلاك أو التي تضمن الحفاظ على خصائصه المثلى.

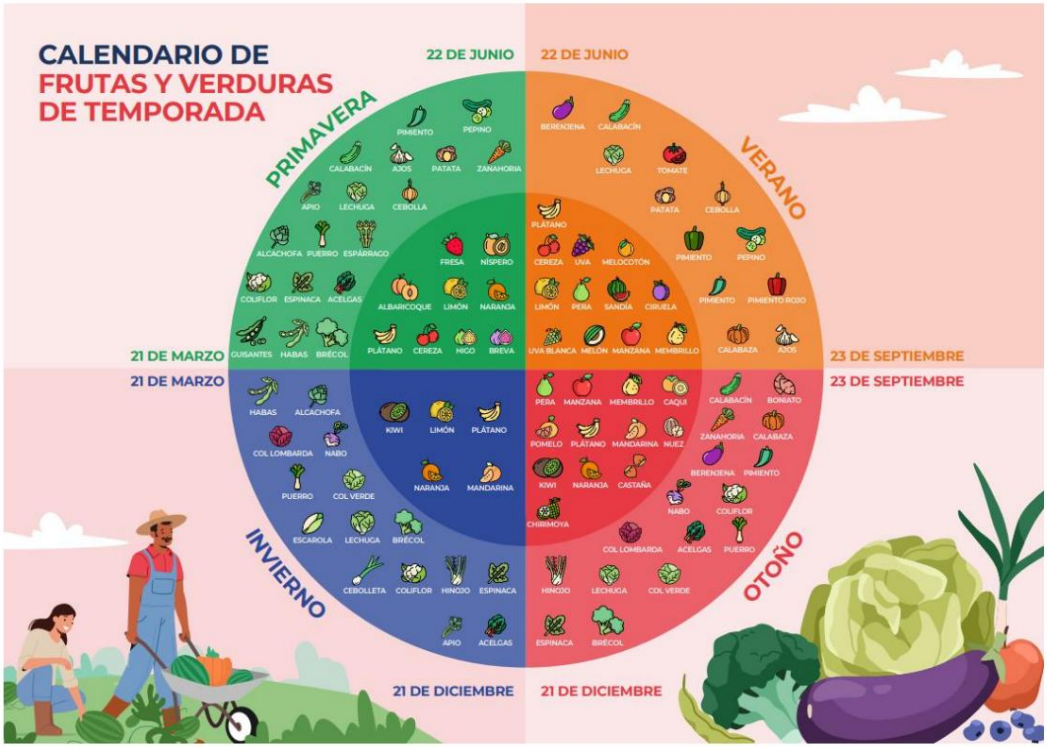
بلد المنشأ والشركة المصنعة. يرجى ذكر اسم وعنوان الشركة المصنعة/الموزعة وبلد المنشأ.

شروط التخزين. توضح كيفية تخزين المنتج بشكل صحيح للحفاظ عليه في حالة جيدة.

Machine Translated by Google

استدامة الغذاء

اختر الأطعمة المحلية والموسمية ذات التأثير البيئي الأقل



إرشادات الاستهلاك المسؤول.

bc623ae3-cb5a-c364-65b6-222391f94f0f?t=1748944126569
roja.es/documents/5640665/754053075/Gu%C3%ADa+Alimentaria+para+diferentes+condiciones+de+salud.pdf/

https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/guia-consumo-responsable.html

أرقام هواتف ذات أهمية عامة

- 010هاتف معلومات البلدية.
- 012المساعدة الهاتفية Generalitatفالنسيانا.
- 016خط المساعدة الهاتفية لضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- 021الدعم عبر الهاتف لضحايا العنصرية وكراهية الأجانب و/أو التمييز.
- 024الخط الساخن لمنع الانتحار.
- 112أرقام هواتف الطوارئ.
- 062الحرس المدني.
- 080إدارة إطفاء أليكانتي.
- 091الشرطة الوطنية.
- 092الشرطة المحلية في أليكانتي.

Machine Translated by Google

Cruz Roja

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos